

Traumatologia e Socorrismo

• 3 ECTS

• 3.º Ano, 2.º Semestre

| Área Científica

Educação Física e Desporto (EFD)

| Objetivos de Aprendizagem

- Adquirir as competências necessárias para a correta prestação de cuidados básicos de socorro, inerentes à atividade física e desportos;
- Conhecer as técnicas de socorrismo básico;
- Conhecer os mecanismos e causas dos traumatismos em contextos escolares e desportivos;
- Conhecer as principais lesões no desporto;
- Desenvolver capacidades para agir de forma apropriada em caso de acidente ou doença súbita.

| Conteúdos Programáticos

- Sistema Integrado de Emergência Médica
- Cadeia de Sobrevivência (Adulto / Criança)
 - Os elos da cadeia e os princípios subjacentes a cada um
 - Conceito de Cadeia e a sua importância
- Riscos Inerentes ao Socorro
- Suporte Básico de Vida (Protocolo ERC, *European Resuscitation Council*)
 - Ressuscitação Cardiopulmonar (RCP)
 - RCP com Desfibrilhador Automático Externo
 - RCP sem Desfibrilhador Automático Externo
 - Cadeia de Sobrevivência
 - Reconhecimento precoce e pedido de ajuda para prevenir a paragem cardiorrespiratória
 - Início da RCP
 - Desfibrilhação precoce para restaurar o ritmo cardíaco

- Suporte avançado de vida precoce e cuidados pós-reanimação para recuperar a qualidade de vida
 - Avaliação
 - Consciente?
 - Respira?
 - Tem pulso?
 - Como acionar a emergência médica?
 - A posição lateral de segurança (PLS)
 - Conceitos básicos de RCP:
 - Compressões torácicas
 - Ventilações boca-a-boca
 - Ciclos de 30 compressões e duas ventilações
 - A realização de RCP com Desfibrilhador Automático Externo
- Emergências Médicas
 - Dificuldade Respiratória
 - Dor Torácica
 - Crises Convulsivas (Adulto / Criança)
 - Diabetes *Mellitus*
 - Os primeiros socorros
 - Traumatismos cranianos e vertebrais
 - Lesões osteo-músculo-articulares
 - Feridas cutâneas
 - Hemorragias
 - Queimaduras
 - Intoxicações
 - Choque
 - Traumatologia e Lesões Desportivas
 - As lesões macro-traumáticas
 - As lesões micro-traumáticas
 - Lesões dos Tecidos Moles
 - Traumatismos Osteoarticulares (Fraturas)
 - Traumatismo Crânio-Encefálico – TCE
 - Traumatismo Vertebro-Medulares – TVM
 - Lesões desportivas mais comuns
 - Lesões Ambientais

- Lesões causadas pelo calor
- Lesões causadas pelo Frio
- Sinais e Sintomas

| Metodologia de Ensino

- As aulas terão um carácter teórico-prático, prática laboratorial, orientação tutória e aulas a distância.
- As práticas de Suporte Básico de Vida serão realizadas com o auxílio de manequins específicos (Brad - Torso) para o treino de Reanimação cardiopulmonar (RCP).